ألإكتئاب والقلق بعد الولادة

تنتاب المرأة مشاعر مختلفة عديدة بعد ولادة طفلها. بعض هذه المشاعر تأخذ شكل الفرح والبهجة والبعض ألآخر يتصف بالشعور بالذنب والحزن. وهذا ألأمر طبيعي بعد مثل هذا الحدث المهم! وفي بعض ألأحيان تصبح مشاعر الحزن صعبة بحيث تشعر ألأم ان هذه المشاعر مسيطرة عليها وخارج نطاق سيطرتها. ولو حدث ذلك فيمكن ان تكون ألأم تعاني من إكتئاب وقلق مابعد الولادة.

ماذا يعني إكتئاب وقلق مابعد الولادة؟

إنها مشاكل عاطفية قد تحصل عند ألأم بعد ولادة طفلها. وتعاني ام واحدة من بين كل خمس امهات من إكتئاب وقلق بعد الولادة. وهذه المشاكل اكثر شيوعا مما يتصوره العديد من الناس. فكل ام مختلفة ويمكن ان تواجه اعراضا مختلفة. وقد تحصل هذه الأعراض بعد الولادة بقليل او بعد عدة اشهر

ماهي ألأعراض؟

تشعر معظم النساء بمايلي:

- الحزن
- الغضب
- الذنب
- الوحدة
- القلق
- عدم الكفاءة
- سرعة الأنفعال

وتشمل المشاعر ألأخرى:

- الحاجة للهرب
- عدم القدرة على مواكبة ألأمور
- ألأعياء- عدم القدرة على النوم حتى عندما ينام الطفل
- العزلة

وقد تشعر ألأم القادمة حديثا الى كندا ايضا بما يلي:

- الوحدة لأن عائلتها واصدقائها بعيدين عنها
- غير معتادة على نظام الرعاية الصحية الكندي
- غياب وسائل الراحة والتقاليد وألأعراف المعتادة عليها

وتستمر هذه المشاعر لأسبوعين او اكثر ولا تختفي من تلقاء نفسها. وهذا الوضع يختلف عن مشاعر التعب والبكاء التي تصاحب ولادة الطفل. فالمشاعر ألأخيرة قد تظهر بعد الولادة بقليل وتختفي من تلقاء نفسها.

وقد تنتاب ألأم افكارا "مخيفة " من انها قد تؤذي الطفل او نفسها. وقد تزداد هذه المشاعر اذا كانت ألأم متعبة جدا او مجهدة. ينبغي استشارة طبيب في مثل هذه الحالة.

Printed and distributed by Toronto Public Health

مالذي يؤدي الى إكتئاب وقلق ما بعد الولادة؟

ألأسباب غير مفهومة بالكامل.
وبعض هذه ألأسباب يمكن ان يكون:

- تغيرات هرمونية وكيمياوية في الجسم
- ألأجهاد وانعدام الدعم
- التكيف لحالة ألأمومة

ويمكن ان يكون تعرض ألأم لسوء المعاملة العاطفية او البدنية او الجنسية في الماضي عاملا في ذلك.

لماذا تعاني الكثير من النساء بصمت من ذلك؟

- قد يخفين مشاعرهن
- قد يشعرن بالخجل والذنب
- قد لا يتعرف خبراء الرعاية الصحية على ألإكتئاب او القلق
- قد لا يأخذ شريك ألأم والعائلة هذا الوضع جديا.

مالذي يمكن ان يساعد في هذا الوضع؟

- التحدث مع احد مقدمي الرعاية الصحية او احد افراد العائلة او صديق او مستشار
- معرفة موقع البرنامج الخاص بتقديم المساعدة لمن يعاني من إكتئاب بعد الولادة.
- التأكد من حصول الأم على ما يكفي من الطعام والراحة
- ألأدراك بأن هذا ألأمر ليس ذنب ألأم.
- التقبل بأن ألأم الجديدة لاتستطيع عمل كل شيء.
- طلب المساعدة من ألآخرين
- ألأستعداد للقيام بأمور قد لاتبدو معتادة مثل ألأستشارة والدعم الجماعي والدواء.
- خذي ألأمور ببساطة وبالتدريج

تذكري: المساعدة متوفرة لن يدوم ذلك للأبد

إذا كانت لديك أسئلة او قلق فيرجى منك ألأتصال بممرضة، قابلتك، ممرضة ممارسة، عيادة او طبيب.